



## **ДОРОГОЙ ДРУГ!**

**Ты уже взрослый, а значит – многое можешь делать сам!  
Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии и здоровье Вашей семьи!  
Попробуй не пустить в двери незванного гостя с иностранной фамилией**

### **ГРИПП!**

При гриппе повышается температура, возникает головная боль, боль в суставах и глазах, пропадает аппетит. Спустя один – два дня появляются насморк, сухой кашель.

***Я напоминаю, что гриппом болеет тот,***

- ❖ *Кто не носит головной убор*
- ❖ *Кто ест снег и сосульки*
- ❖ *Кто ходит по лужам*
- ❖ *Кто не проветривает помещение*
- ❖ *Кто хандрит и бездельничает*

***Я рекомендую***

- ❖ *Витамин С, который повысит защитные силы! Высокое содержание витамина С в шиповнике, чёрной смородине, капусте, яблоках (антоновке), апельсинах.*
- ❖ *Есть побольше овощей.*
- ❖ *Не забывать о луке и чесноке, их можно не только есть, но и натирать на мелкой тёрке и вдыхать пары.*
- ❖ *Закаливание – одна из мер борьбы с гриппом. Гуляйте на свежем воздухе, плавайте в бассейне, принимайте контрастный душ.*
- ❖ *Как можно чаще проветривать помещение.*
- ❖ *Пореже общаться с чихающими и кашляющими.*
- ❖ *Носить с собой носовой платок.*
- ❖ *Быть бодрым!*

***Пришла пора попросить у мамы***

- ❖ *Сделать чесночные бусы.*
- ❖ *Купить в аптеке твои любимые витамины.*
- ❖ *Сварить морс из малинового, брусничного или клюквенного варенья.*

***Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ ПОДДЕРЖКУ!  
ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН.***

